DOCUMENT RESUME

ED 362 312 PS 021 768

TITLE	Smoke-Free Child Care = Proyecto de Cuidado Diurno Para Ninos Donde "No se Fuma."
INSTITUTION	Massachusetts Health Research Inst., Inc., Boston.; Massachusetts State Dept. of Public Health, Boston.
SPONS AGENCY	Health Resources and Services Administration (DHHS/PHS), Rockville, MD. Office for Maternal and Child Health Services.
PUB DATE	92
CONTRACT	MCJ-256024
NOTE	87p.
AVAILABLE FROM	National Maternal and Child Health Clearinghouse, 2000 15th Street North, Suite 701, Arlington, VA 22201-2617 (single copy free).
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom Use (055) -- Multilingual/Bilingual Materials (171) -- Guides - Classroom Use - Instructional Materials (For Learner) (051)
LANGUAGE	English; Spanish
EDRS PRICE	MF01/PC04 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Child Health; *Day Care; Early Childhood Education; *Health Promotion; *Prevention; *Smoking
IDENTIFIERS	Environmental Tobacco Smoke; *Smoke Free Schools

ABSTRACT

This packet of materials on smoke-free child care contains: (1) "Smoke Free Child Care," a booklet warning child care providers about the dangers of second-hand smoke and the fact that children often imitate adult behaviors, such as smoking; (2) "Smoke-Free Child Care: A Booklet for Family Day Care Providers," warning about the dangers of second-hand smoke; (3) "Smoke-Free Child Care: A Study Guide for Family Day Care Providers," which includes a quiz and fact sheet about the dangers of second-hand smoke; (4) "Coqui Likes His Air Smoke-Free," an animated anti-smoking story booklet for children; (5) a similarly entitled children's coloring booklet; and (6) a pamphlet warning adults about the dangers of second-hand smoke and the fact that children imitate adult behaviors, such as smoking. All items except the booklet for family day care providers are also provided in Spanish. (MDM)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION
CENTER (ERIC)
X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

ED 362 312

Smoke-Free Child Care

Massachusetts Department of Public Health

PS 021768

A Joint Project of
the Massachusetts Department of Public Health
and
the Massachusetts Health Research Institute, Inc.

Supported in part by Project # MCJ-256024 from the
Maternal and Child Health Bureau
(Title V, Social Security Act)
Health Resources and Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services

Honorable William F. Weld
Governor, Commonwealth of Massachusetts

David P. Forsberg
Secretary, Executive Office of Health and Human Services

David H. Mulligan
Commissioner, Department of Public Health

Materials: Project Staff
with special thanks to The Spanish American Union

Illustrations: Hector Marreo

This booklet was developed with the assistance of family day care providers, health care personnel and other members of the communities involved in the program. If you have questions or comments, please call the Office for Nonsmoking and Health at (617) 727-0732.

1992

Your work with children as a family day care provider is very important. It's important both to the children and to the parents who place them in your care.

These children spend many hours a week in your home. Each day your work gives parents peace of mind, knowing that their children are being cared for in a safe place.

Children learn many things from you while they are in your home. They learn by watching you and other adults who care for them. They learn to copy what they see.

When children are around adults who smoke, they breathe harmful secondhand smoke. Secondhand smoke is a combination of exhaled smoke and the smoke from the burning end of a cigarette, cigar or pipe.

Children exposed to secondhand smoke are sick more often. They have more:

- coughs and colds
- ear infections
- asthma and allergies
- risk of pneumonia

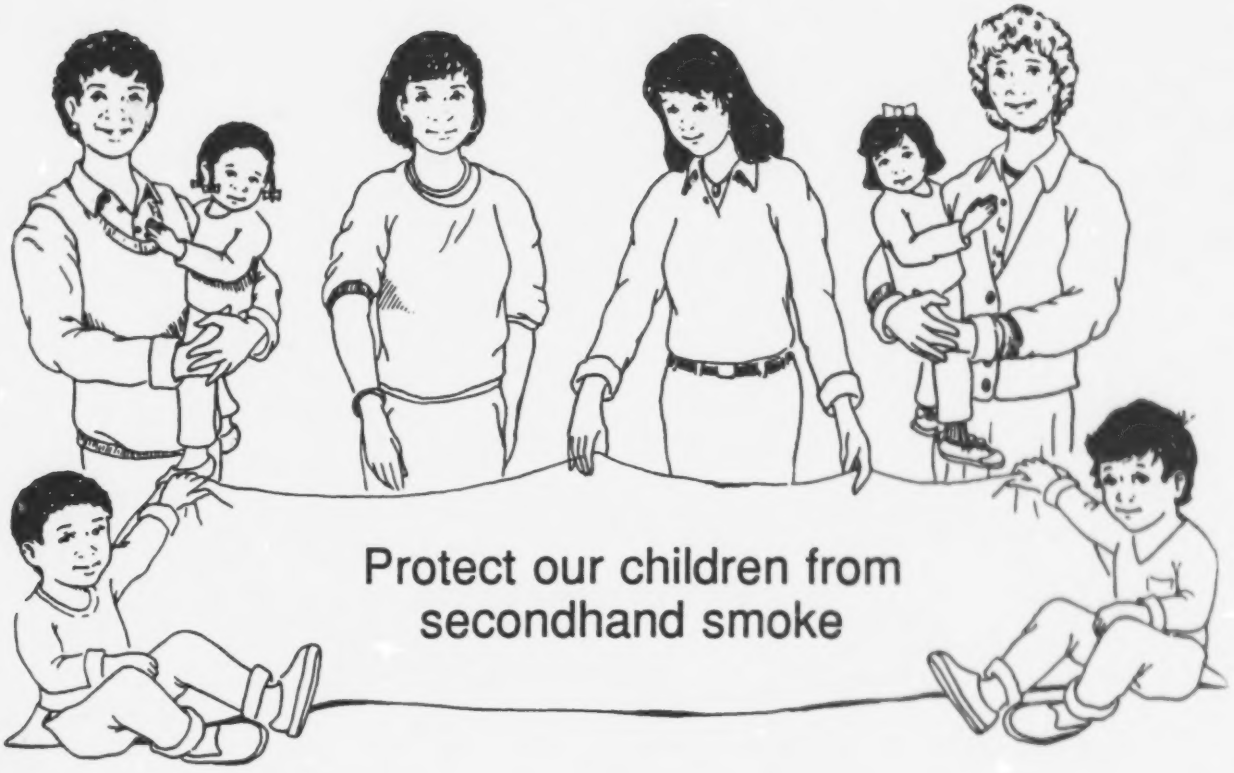
Please help us to protect our children!
Here are some things you can do ...

- Remember that secondhand smoke is harmful to children.
- If you smoke, do not smoke while the children are in your home.
- Ask others not to smoke around the children.

Thank you for making your family daycare home smoke-free.

Smoke-Free Child Care

A Booklet for Family Day Care Providers



Massachusetts Department of Public Health

PS 021768

Your work with children as a family day care provider is very important. It's important both to the children and to the parents who place them in your care.

These children spend many hours a week in your home. Each day your work gives parents peace of mind, knowing that their children are being cared for in a safe place.

Children learn many things from you while they are in your home. They learn by watching you and other adults who care for them. They learn to copy what they see.

When children are around adults who smoke, they breathe harmful secondhand smoke. Secondhand smoke is a combination of exhaled smoke and the smoke from the burning end of a cigarette, cigar or pipe. Secondhand smoke has over 4000 chemicals, many harmful to the health of children.

Children exposed to secondhand smoke are sick more often. They have more:

- coughs and colds
- ear infections
- asthma and allergies
- risk of pneumonia

Please help us to protect our children!
Here are some things you can do ...

- Remember that secondhand smoke is harmful to children.
- If you smoke, do not smoke while the children are in your home.
- Ask others not to smoke around the children.

Family day care providers and parents working together to protect children from secondhand smoke.

Resource Information

This brief booklet has told you about the importance of protecting children from secondhand smoke. The following list of resources is offered for family day care providers and others who want information about becoming nonsmokers.

Smoking Cessation Programs:

American Cancer Society
Telephone numbers: (617) 267-2650
1-800-952-7664
Locations throughout Massachusetts
Write the local number here:

American Heart Association
Telephone number: (508) 620-1700
Locations throughout Massachusetts
Write the local number here:

American Lung Association of Massachusetts
Telephone number: (617) 267-9720
Locations throughout Massachusetts
Write the local number here:

Cancer Information Service
Telephone number: 1-800-4-CANCER

Massachusetts Department of Public Health
Office for Nonsmoking and Health
Telephone numbers: (617) 727-0732
1-800-562-0102

Call for pamphlets, self help guides and program information. A statewide listing of smoking cessation programs is available from the Office of Nonsmoking and Health. Also, check with your physician, nurse, local health center or hospital.

Your physician, nurse, local health center or hospital
Write the numbers here:

A Joint Project of
the Massachusetts Department of Public Health
and
the Massachusetts Health Research Institute, Inc.

Supported in part by Project # MCJ-256024 from the
Maternal and Child Health Bureau
(Title V, Social Security Act)
Health Resources and Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services

Honorable William F. Weld
Governor, Commonwealth of Massachusetts

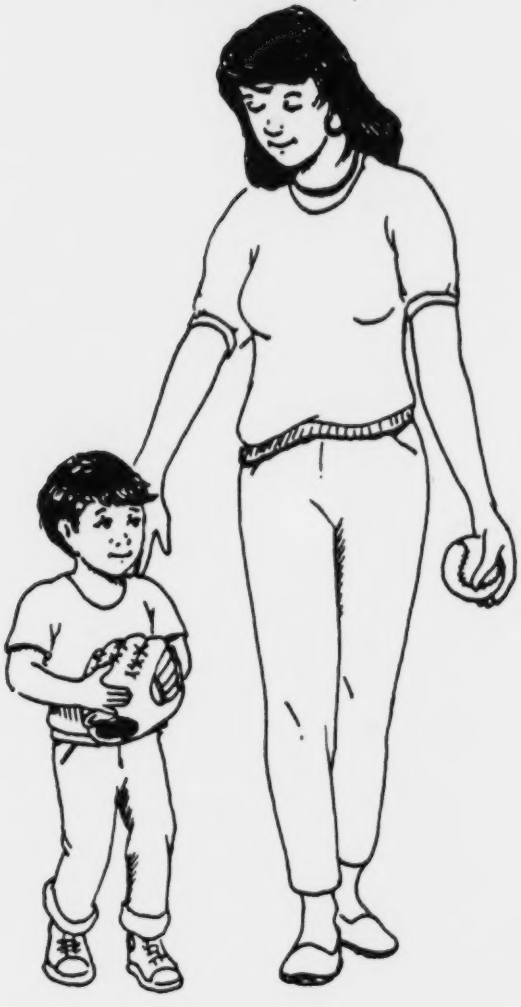
David P. Forsberg
Secretary, Executive Office of Health and Human Services

David H. Mulligan
Commissioner, Department of Public Health

This booklet was developed by project staff with the assistance of family day care providers, health care personnel and other members of the communities involved in the program.

1992

Keep Children Smoke-free!



Smoke-Free Child Care

A Study Guide for Family Day Care Providers

PS DPH 1988

Massachusetts Department of Public Health

Smoke-Free Child Care Study Guide

This study guide goes with the Smoke-Free Family Day Care booklet and brochures. It has exercises to help you understand the importance of protecting infants and children from secondhand smoke.

I. A Smoking Quiz

Are these statements True or False? Check the answer you think is correct. When you are finished, see the next page for more information.

1. Cigarette smoking kills more than 1000 Americans each and every day.

   _____True _____False

2. Smoking causes the skin to age faster and can cause wrinkles.

   _____True _____False

3. Tobacco smoke contains more than 4000 chemicals, many harmful to everyone's health.

   _____True _____False

4. When a baby is exposed to tobacco smoke, small quantities of nicotine, carbon monoxide, and other substances in the smoke pass into the baby's body.

   _____True _____False

5. Children exposed to secondhand smoke are sick more often.

   _____True _____False

6. Children of parents who smoke are more likely to smoke.

   _____True _____False

II. Answers to the Smoking Quiz

All of the statements are True. Here is some additional information.

1. Cigarette smoking is the chief preventable cause of death in the United States. In 1988, the United States Centers For Disease Control estimated that over 430,000 Americans die each year from diseases caused by smoking. This is more than 1000 people a day. **Smoking kills more Americans each year than cocaine, heroin, alcohol, fire, automobile accidents, homicide, and suicide combined.**

2. Yes, smoking causes the skin to age faster than normal and creates more wrinkles. Smoking is also responsible for many other diseases. One of the warnings printed on a pack of cigarettes reads: **SURGEON GENERAL'S WARNING: Smoking Causes Lung Cancer, Heart Disease, Emphysema, And May Complicate Pregnancy.**

3. Tobacco smoke contains more than 4000 chemicals and is harmful to both smokers and nonsmokers. This smoke contains **tar, carbon monoxide, nicotine**, and other toxic substances. **Tar** is the dark, oily material which remains after tobacco smoke has been passed through a filter. It consists of chemical substances known to cause or promote cancer. **Carbon monoxide** is a poisonous gas. Smokers will have an increased amount of carbon monoxide in their blood which results in less oxygen for the body. **Nicotine** is the drug in tobacco that causes addiction. The habit-forming effect on the body is similar to that found with other drugs like heroin and cocaine. Other substances include ammonia, formaldehyde, arsenic, and benzene.

4. Yes, when someone near the baby is smoking, **the baby is smoking too.** Research shows that small quantities of nicotine, carbon monoxide, and other substances in the smoke pass into the baby's body.

5. **Studies show that children exposed to secondhand smoke are sick more often.** The greater the exposure, the greater the harm. Hospital admissions for bronchitis, pneumonia and other related illnesses can be twice as frequent for babies whose parents smoke. Children exposed to secondhand smoke also have more coughs, colds and ear infections.

6. When one or both parents smoke, their **children are two times more likely to become regular smokers** than children from families where neither parent smokes.

III. What is Secondhand Smoke?

Secondhand smoke is a combination of exhaled smoke and the smoke from the burning end of a cigarette, cigar, or pipe. Breathing this smoke is a cause of disease, including lung cancer in healthy nonsmokers.

IV. Review of Materials

Read the *Smoke-Free Child Care* booklet and the brochures. Then answer the following questions. Cover the answers at the bottom of the page until you are finished.

1. How many chemicals are found in secondhand smoke?

_____

2. List some of the reasons it is important to protect children from secondhand smoke.

_____

_____

_____

_____

_____

V. Key Points to the above questions:

1. There are more than 4000 chemicals in secondhand smoke.

2. Children exposed to secondhand smoke are sick more often. They have more coughs and colds, ear infections, asthma and allergies, and risk of pneumonia. More than 40 recent studies have reported that tobacco smoke is harmful to children.

VI. Discussion Questions

Here are some common situations. There will be different answers to these questions. Talk to your friends to find out what they would do.

1. As a family day care provider you know the hazards of secondhand smoke and your family day care home is smoke-free. You know that some of the parents are smokers. Should you say anything to them? What could you say?

_____

_____

2. You are a parent and do not want your child in an area where someone is smoking. The family day care provider who cares for your little boy is a smoker. You really like her and she is wonderful with the children. What could you do?

_____

_____

3. You know that secondhand smoke is bad for infants. Your neighbor has a new baby. When you visit, you notice she often smokes a cigarette while she feeds and cares for the infant. Should you say anything to her? What could you say?

_____

_____

VII. Key Points to Discussion Questions:

As you learn more about the harm of secondhand smoke, you will want to tell others the importance of keeping children smoke-free. You might ask if the person is aware of the harm of secondhand smoke. Your discussion should be presented in a non-judgmental, supportive manner. If the person is interested, share the information in the Smoke-Free Child Care Study Guide and the brochures. If they are not ready to listen to the message, leave the door open for more discussion at a future time.

VIII. Helping Someone Quit

Someone you care about wants to quit smoking cigarettes. How can you help them? If you are a nonsmoker, it may be hard for you to know how difficult it can be to quit smoking. It is important to recognize that smoking is a true addiction and not just a bad habit. The best way to help someone quit is to show understanding, patience, and give encouragement.

The person will probably have some symptoms of withdrawal within the first day they quit or cut down. Most symptoms will end within 2 to 4 weeks and many will decrease within the first few days. Some of these symptoms include:

- Feeling tense and irritable
- Anger
- Lack of Concentration/ Restlessness
- Coughing
- Hunger and Constipation
- Craving for cigarettes

What can you do to help?

Offer a "listening ear", that is, DON'T TALK, JUST LISTEN. Quitters need time to talk about their feelings.

Offer to go for a walk with the person trying to quit.

Encourage the quitter to eat healthy foods and drink a lot of water.

Suggest additional resources for quitting. See page 6.

And again, be patient. Remember, it often takes several quit attempts before people are successful.

What do <u>you</u> think are the most important things you can do to help someone stop smoking? If you were a smoker, what was helpful to you?

IX. Action Plan

You now have information about the harm of secondhand smoke. You may want to tell others what you have learned. Review the information in the materials and think about what you can do to make your community smoke-free.

Here is a list of things you can do to protect children in your family day care home from secondhand smoke. Check off the ones you could do.

_____ I will ask smokers not to smoke in my home.

_____ I will tell parents what I have learned about secondhand smoke.

_____ I will give the children the Smoke-Free coloring books.

_____ I will help a friend to quit smoking.

Additional activities:_____

_____

X. Resources:

Massachusetts Department of Public Health
Office for Nonsmoking and Health
Telephone numbers: (617) 727-0732
1-800-562-0102

American Cancer Society
247 Commonwealth Avenue
Boston, MA 02116
Telephone numbers: (617) 267-2650
1-800-952-7664

American Lung Association of Massachusetts
803 Summer Street
Boston, MA 02127
Telephone number: (617) 267-9720

Your local health center or hospital
Write the number here:

PUBLIC HEALTH FACT SHEET

Parents' Smoking, Children's Health

Massachusetts Department of Public Health, 150 Tremont Street, Boston, MA 02111

Is your child smoking? Is your baby smoking?

When people smoke it affects everyone around them. Children who live with smokers are harmed by breathing "secondhand smoke." That's why experts say that when you or anyone else smokes in front of your child, your child is smoking too. If you are breast-feeding, your baby gets a dose of nicotine with every meal even if you never smoke in the house. The nicotine from your cigarette stays in your breast milk for up to 5 hours after you smoke.

What happens to a child whose parents smoke?

Children whose parents smoke are sick more often. Some of the problems they have are:

- more coughs, colds and sore throats
- more earaches and ear infections
- slower lung development
- more sickness in children with asthma, allergies and other chronic illnesses
- more risk of lung cancer and other serious diseases when they grow up
- more likely to become smokers themselves, increasing their risk of serious illness and early death

Why is tobacco smoke so harmful to children?

Indoor tobacco smoke contains 4,000 chemicals. Many of these cause cancer, either by themselves or in combination with other pollutants. Children are more at risk than adults because they breathe 2 to 3 times more pollutants for every pound they weigh than adults do.

Is a parent's smoking dangerous for children in other ways?

Yes, there are safety hazards too. Young children may reach into an ashtray and burn themselves. They may put toxic ashes and cigarette butts into their mouths. They can choke on the filter tips. They can burn themselves with matches or lighters, or accidentally start a fire. Every year in the U.S., 1,500 people are killed and 3,400 are injured in fires caused by smoking. Children under five and the elderly are most likely to be killed or injured in a fire.

What can you do to protect your child's health?

Quit smoking! When you quit, you add years to your life and to your child's life. You will also improve your own health and the health of your whole family.

What can you do if you can't quit right away?

While you are trying to quit, you can take these steps to protect your child's health:

- Never smoke while you are washing, dressing or playing with your child.
- Never smoke in the room where your child sleeps, and don't let anyone else smoke there.
- Smoke only outside the house, if you can.
- Don't give up trying to quit. Most people who've quit had to try more than once.

What are the benefits of quitting?

The air in your home will be cleaner. You and your whole family will be healthier. You'll save money that you used to spend on cigarettes. And, your child will be less likely to smoke when she or he gets older.

How will your quitting keep your child from smoking later?

Children watch their parents to see how adults act. If you smoke, your child will think smoking is a way to act "grown up." Studies show that children of smokers are more likely to become smokers themselves. Children whose parents do not smoke are less likely to become smokers. By quitting now, you can set a good example for your children for years to come.

Where can you get more information?

Massachusetts Department of Public Health
Office for Nonsmoking and Health (617) 727-0732

Your doctor, nurse, or local clinic

September 1989

A Joint Project of
the Massachusetts Department of Public Health
and
the Massachusetts Health Research Institute, Inc.

Supported in part by Project #MCJ-256024 from the
Maternal and Child Health Bureau
(Title V, Social Security Act)
Health Resources and Services Administration
U. S. Department of Health and Human Services

Honorable William F. Weld
Governor, Commonwealth of Massachusetts

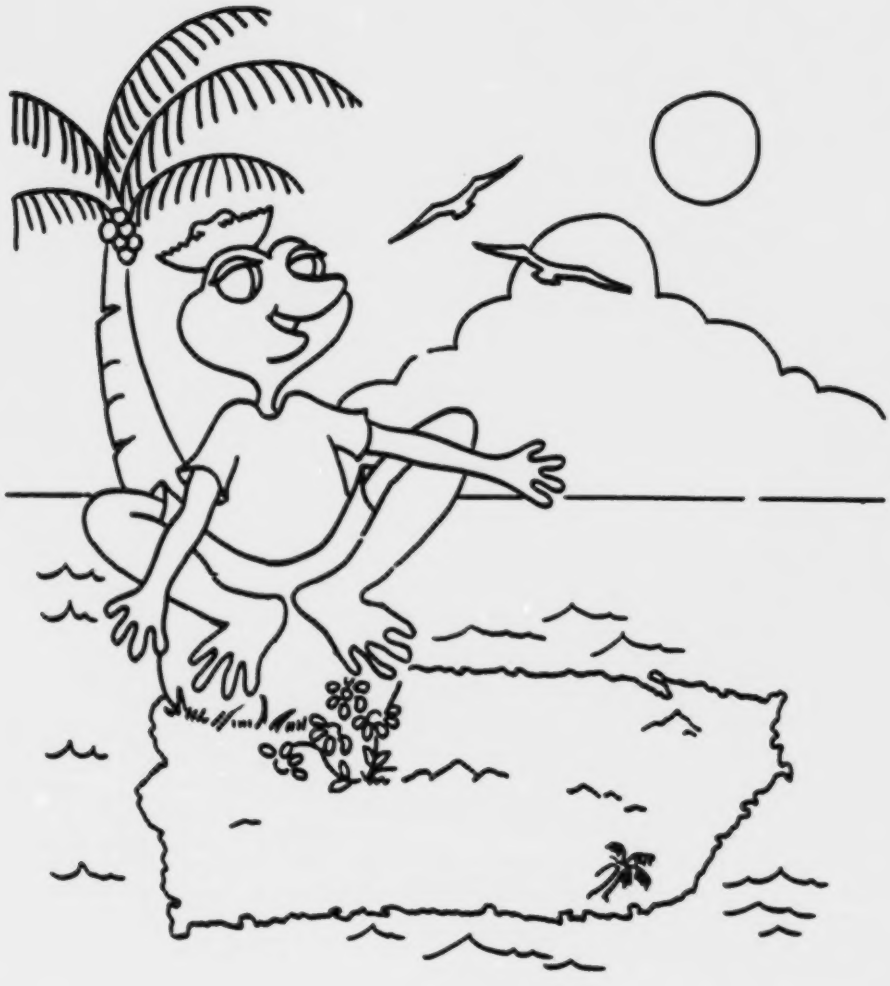
David P. Forsberg
Secretary, Executive Office of Health and Human Services

David H. Mulligan
Commissioner, Department of Public Health

This study guide was developed by project staff and is based on training sessions presented to family day care providers who participated in the program. If you have questions or comments, please call the Office for Nonsmoking and Health at (617) 727-0732.

1992

Coquí Likes His Air Smoke-Free



A Story

PS [illegible]68

This is Coquí. Coquí is a little frog who lives on Puerto Rico in moist and refreshing places. He likes flowers and breathing fresh air from the valleys. He has many friends and he sings for them every night with his famous melody. If you want to sing with him, repeat his name several times: Coquí, Coquí, Coquí!

After Coquí sings all night, he goes for a walk in the valleys. Sometimes he visits his friends. This is a beautiful morning. There is a mist on the flowers and the sun is shining. Coquí feels very good as he fills his lungs with fresh air and enjoys the smell of the flowers in the garden.

Coquí stops to visit his friend José. While they are talking José lights up a cigarette. Coquí becomes sad. "Why are you sad, Coquí?" asks José. "Because the smoke from the cigarettes is bad for my health," Coquí answers. "It hurts my eyes and it makes me cough."

Coquí looks at his friend. "José, smoking is bad for everyone's health, especially children. It is bad for the smoker and for the people who breathe in the smoke from a cigarette," says Coquí. "I know that smoking hurts my lungs," José says with a sad face. José puts out the cigarette and promises Coquí that he will not smoke while they are together.

***Warning:* The Surgeon General Has Determined That Cigarette Smoking Is Dangerous To Your Health.**

"Did you know that you can get information about why it is important to have smoke-free air?" Coquí says. "Do you think we also can find information to help someone quit smoking?" José asks. "Yes, José," Coquí responds. "If you want, I will go with you." José and Coquí agree that they will go together to get information and help.

Coquí returns home. He feels good because he is helping his friend José to quit smoking.

Now it is time for Coquí to rest. Coquí sleeps during the day since at night he has to go out and sing. We cannot say "good night" because the day just began.

A Joint Project of
the Massachusetts Department of Public Health
and
the Massachusetts Health Research Institute, Inc.

Supported in part by Project #MCJ-256024 from the
Maternal and Child Health Bureau
(Title V, Social Security Act)
Health Resources and Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services

Honorable William F. Weld
Governor, Commonwealth of Massachusetts

David P. Forsberg
Secretary, Executive Office of Health and Human Services

David H. Mulligan
Commissioner, Department of Public Health

Original Story:
Ana Maria Rodriguez, The Spanish American Union
and
Carmen Maria Claudio, Massachusetts Department of Public Health

Illustrations: Hector Marreo

The English version was translated and adapted from the original Spanish story.

1992

I want my air to be...
Smoke-Fee

BEST COPY AVAILABLE

Proyecto de Cuidado Diurno Para Niños Donde "No se Fuma"

Departamento de Salud Pública de Massachusetts

PS 021768

BEST COPY AVAILABLE

A Joint Project of
the Massachusetts Department of Public Health
and
the Massachusetts Health Research Institute, Inc.

Supported in part by Project # MCJ-256024 from the
Maternal and Child Health Bureau
(Title V, Social Security Act)
Health Resources and Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services

Honorable William F. Weld
Governor, Commonwealth of Massachusetts

David P. Forsberg
Secretary, Executive Office of Health and Human Services

David H. Mulligan
Commissioner, Department of Public Health

Materials: Project Staff
with special thanks to The Spanish American Union

Illustrations: Hector Marreo

Esta información fue preparada con la asistencia de proveedores de cuidado infantil, profesionales de atención de salud y otros miembros de las comunidades participantes en el programa. Si usted tiene alguna pregunta o comentario, por favor llame a la Oficina de Promoción del No Fumar y la Salud (Office for Nonsmoking and Health al) (617) 727-0732.

1992

Su trabajo como proveedora de cuidado de niños es muy importante.

Es importante para los niños y también para los padres que confian en usted para el cuidado de sus hijos.

Estos niños están con usted en su casa muchas horas a la semana. Su trabajo le permite a los padres sentirse tranquilos de que sus niños están bien cuidados.

Los niños aprenden muchas cosas mientras están con usted. Ellos aprenden mirando y escuchando lo que los adultos dicen y hacen. Ellos imitan lo que ven.

Cuando los niños están cerca de adultos que fuman, ellos están respirando el humo del tabaco del fumador que es dañino para la salud.

El humo del fumador es la combinación del humo que sale de la boca del fumador y el humo que se produce al quemarse el tabaco del cigarrillo, la pipa, o el cigarro.

Los niños que están expuestos al humo del fumador se enferman más a menudo y les da más:

- tos y catarros
- infecciones de oídos
- asma (fatiga)
- Además aumenta el riesgo de contraer pulmonía

Por eso tenemos que proteger nuestros niños del humo del cigarrillo.

¿Cómo puede ayudar?

• Recuerde que fumar es perjudicial para la salud de los niños.

• Si fuma, no fume mientras los niños esten presentes.

• Pídale a otros adultos que no fumen mientras tenga niños a su cuidado.

Gracias por tener un hogar de cuidado de niños libre de humo del cigarrillo.

Proyecto de Cuidado Diurno Para Niños Donde "No Se Fuma"

Guía de Estudio para Proveedores de Cuidado de Niños

Departamento de Salud Pública de Massachusetts

BEST COPY AVAILABLE

Guía de Estudios del Proyecto de Cuidado Diurno Para Niños Donde "No Se Fuma"

Esta guía de estudios acompaña al librillo y los folletos del Proyecto de Cuidado Diurno Para Niños Donde "No se Fuma". La guía contiene ejercicios que le ayudarán a comprender la importancia de proteger a infantes y niños del humo de fumadores.

I. Cuestionario Sobre el Fumar

¿Son ciertas o falsas las siguientes afirmaciones? Marque la respuesta que crea correcta. Cuando haya terminado, vea la página siguiente por más información.

1. Fumar cigarrillos mata a más de 1.000 americanos día a día, todos los días.

____ Cierto _____ Falso

2. Fumar hace que la piel envejezca más rápidamente y puede causar arrugas.

____ Cierto _____ Falso

3. El humo del tabaco contiene más de 4.000 productos químicos, muchos de ellos dañinos para la salud de todos.

____ Cierto _____ Falso

4. Cuando un bebé es expuesto al humo del tabaco, pasan a su cuerpo pequeñas cantidades de nicotina, monóxido de carbono y otras substancias presentes en el humo.

____ Cierto _____ Falso

5. Los niños expuestos al humo del fumador se enferman con más frecuencia.

____ Cierto _____ Falso

6. Los hijos de padres que fuman es más probable que terminen por fumar.

____ Cierto _____ Falso

II. Respuestas al Cuestionario Sobre el Fumar

Todas las oraciones son ciertas. A continuación le ofrecemos información adicional.

1. Fumar cigarrillos es la principal causa prevenible de muerte en los Estados Unidos. En 1988, la organización Centros de Control de Enfermedades de los Estados Unidos estimó que cada año mueren más de 430.000 americanos por enfermedades causadas por fumar. Esto quiere decir que mueren más de 1.000 personas por día. **Fumar mata a más americanos por año que la cocaína, la heroína, el alcohol, los incendios, los accidentes automovilísticos, los homicidios y los suicidios combinados.**

2. Sí, el fumar hace que la piel envejezca más rápidamente que lo normal y crea más arrugas. Fumar también es causa de muchas otras enfermedades. Una de las advertencias impresas en los paquetes de cigarrillos dice: **ADVERTENCIA DEL INSPECTOR GENERAL DE SANIDAD: Fumar Causa Cáncer de Pulmón, Enfermedades del Corazón, Enfisema y Puede Complicar el Embarazo.**

3. El humo del tabaco es dañino tanto para los fumadores como para los no fumadores. Este humo contiene **alquitrán, monóxido de carbono, la nicotina** y otras substancias tóxicas. **El alquitrán** es el material obscuro y aceitoso que queda después de que el humo del tabaco pasa por el filtro. El alquitrán consiste de substancias químicas que se sabe que causan o promueven el cáncer. El **monóxido de carbono** es un gas venenoso. Los fumadores tienen una cantidad mayor de monóxido de carbono en la sangre lo cual hace que tengan menos oxígeno para el cuerpo. **La nicotina** es la droga presente en el tabaco que causa adicción. El efecto adictivo en el cuerpo es similar al encontrado en otras drogas como la heroína y la cocaína. Algunas de las otras substancias presentes son: amoníaco, formaldehído, arsénico y benceno.

4. Sí, cuando alguien fuma cerca del bebé, **el bebé fuma también**. Los estudios investigativos han demostrado que pequeñas cantidades de nicotina, monóxido de carbono y otras substancias pasan al cuerpo del bebé.

5. **Los estudios investigativos prueban que los niños expuestos al humo del fumador se enferman más a menudo.** Cuanto más están expuestos mayor es el daño. El número de admisiones al hospital por bronquitis, pulmonía y otras enfermedades relacionadas, llega a ser hasta dos veces mayor cuando los bebés tienen padres que fuman. Los niños expuestos al humo del fumador también tienen más tos, resfríos e infecciones de oído.

6. Cuando uno o ambos padres fuman, **los niños corren un riesgo dos veces mayor de volverse fumadores** habituales que los niños de familias en que ninguno de los padres fuma.

III. ¿Qué es el Humo del Fumador?

El humo del fumador es una combinación del humo exhalado y el humo que deja el cigarrillo, cigarro o pipa encendido al consumirse. Aspirar este humo es causa de enfermedades, incluyendo el cáncer de pulmón en personas saludables que no fuman.

IV. Repaso del Material

Lea el librillo Proyecto de Cuidado Diurno Para Niños Donde "No Se Fuma" y los folletos. Luego conteste las siguientes preguntas. Cubra las respuestas al pie de la página hasta que haya terminado.

1.¿Cuántos productos químicos hay en el humo del fumador?

_____

2. Dé algunas de las razones por las cuales es importante proteger a los niños del humo del fumador.

_____

_____

_____

_____

V. Puntos Claves sobre las preguntas de más arriba.

1. Hay más de 4.000 productos químicos en el humo del fumador.

2. Los niños expuestos al humo del fumador se enferman con más frecuencia. Tienen más episodios de tos, resfríos, infecciones de oído, asma y alergias, y riesgo de pulmonía. Hay más de 40 estudios recientes que demuestran que el humo del tabaco es dañino para los niños.

VI. Preguntas para la Discusión

Las siguientes son algunas situaciones comunes. Hay diferentes respuestas para estas preguntas. Hable con sus amigos para ver qué es lo que harían ellos.

1. Como proveedor/a de cuidado de niños usted conoce los peligros del humo del fumador y la casa donde ofrece el cuidado de niños está libre de humo. Usted sabe que algunos de los padres son fumadores. ¿Debe decirles algo? ¿Qué les puede decir?

_____

_____

2. Usted es padre o madre y no desea que su niño o niña esté en un área en que hay alguien fumando. La proveedora de cuidado infantil del centro o guardería al que usted lleva a su niño fuma. A usted le gusta esta persona y ella además es muy buena con los niños. ¿Qué puede hacer?

_____

_____

3. Usted sabe que el humo del fumador es malo para los infantes. Su vecina tiene un bebé recién nacido. Al estar de visita usted nota que ella frecuentemente fuma mientras alimenta y atiende al bebé. ¿Le debe decir algo? ¿Qué le puede decir?

_____

_____

VII. Puntos Claves de las Preguntas para la Discusión:

A medida que usted sepa más acerca del humo del fumador, va a querer decirle a los demás cuán importante es mantener a los niños alejados de lugares con humo. Tal vez pueda preguntarle a la persona si está enterada del efecto dañino del humo del fumador. La discusión debe ser presentada sin enjuiciar y brindando apoyo a los participantes. Si la persona está interesada, comparta la información de la guía y los folletos del Proyecto de Cuidado Diurno Para Niños Donde "No Se Fuma". Si no están listos para oir su mensaje, deje abiertas las puertas para continuar la discusión en otra oportunidad futura.

VIII. Cómo Ayudar A Que Alguien Deje De Fumar

Una persona que a usted le importa quiere dejar de fumar cigarrillos. ¿Cómo puede usted ayudar? Si usted no fuma tal vez le resulte difícil comprender lo difícil que puede ser dejar de fumar. Es importante reconocer que fumar es una verdadera adicción y no simplemente un mal hábito. La mejor manera de ayudar a alguien a dejar de fumar es sabiendo comprender, teniendo paciencia y dando aliento.

La persona tendrá seguramente algunos síntomas de falta del cigarrillo desde el primer día en que deja de fumar o trata de fumar menos. La mayoría de los síntomas se pasan a las 2 o 4 semanas y muchos disminuyen después de los primeros días.

Algunos de estos síntomas son:

- Cansancio e irritabilidad
- Enojo
- Falta de Concentración/Inquietud
- Tos
- Hambre y Estreñimiento
- Deseos de fumar

¿Qué puede hacer usted para ayudar?

Sepa escuchar: NO HABLE, ESCUCHE
Las personas que están dejando de fumar necesitan tiempo para hablar de sus sentimientos.

Ofrezca salir a caminar con la persona que está tratando de dejar de fumar.

Aliente a la persona que está dejando de fumar a comer comidas saludables y a beber agua en abundancia.

Sugiera recursos adicionales para dejar de fumar. Vea la lista de Recursos en la página 6.

Ante todo: sea paciente. Recuerde que a menudo es necesario hacer varios intentos hasta que lograr dejar de fumar en forma definitiva.

¿Cuál le parece a usted que son las cosas más importantes que usted puede hacer para ayudar a alguien a dejar de fumar?

_____

_____

IX. Plan de Acción

Usted ahora cuenta con información acerca del daño que causa el humo del fumador. Tal vez quiera compartir con otros lo que acaba de aprender. Repase la información de los diferentes materiales educativos y piense qué puede hacer para ayudar a que su comunidad esté libre de humo.

A continuación le damos una lista de las cosas que usted puede hacer para proteger a los niños de su centro de cuidado diurno del humo de fumador. Marque las cosas que usted cree que puede hacer.

___ Le voy a pedir a los fumadores que no fumen en mi casa

___ Le voy a explicar a los padres lo que he aprendido acerca del humo del fumador.

___ Le voy a dar a los niños los libros para colorear "Libres de Humo".

___ Voy a ayudar a que un amigo/a deje de fumar.

Actividades adicionales: _____

_____

X. Recursos:

Massachusetts Department of Public Health
(Departamento de Salud Pública de Massachusetts)
Office for Nonsmoking and Health
(Oficina de Promoción del No Fumar y La Salud)
Números de teléfono: (617) 727-0732
1-800-562-0102

American Cancer Society
(Sociedad Americana Contra el Cáncer)
Commonwealth Avenue
Boston, MA 02116
Números de teléfono: (617) 267-2650
1-800-952-7664

American Lung Association of Massachusetts
(Asociación Pulmonar Americana de Massachusetts)
Summer Street
Boston, MA 02127
Número de teléfono: (617) 267-9720

Su centro de salud u hospital local
Escriba el número de teléfono aquí:

Hoja Informativa de Salud Pública

La Salud de los Niños se Afecta Cuando los Padres Fuman

Massachusetts Department of Public Health, 150 Tremont Street, Boston, MA 02111

¿Están fumando sus niños? ¿Está su bebé fumando?

Cuando una persona fuma, afecta a todo el mundo a su alrededor. Los niños que viven con fumadores se perjudican al respirar el humo del fumador. Por este motivo, los expertos dicen que cuando usted o alguna otra persona fuma frente a sus niños, sus niños también están fumando. La nicotina del cigarrillo permanece en la leche materna hasta cinco horas después que la madre ha fumado.

¿Qué le sucede a un niño cuando su padre y/o su madre fuman?

Cuando los padres y/o las madres fuman, los niños se enferman más a menudo. Algunos de los problemas son los siguientes:

- Padecen de más catarros, tos y dolor de garganta
- Tienen más infecciones y dolor de oídos
- El pulmón del niño se desarrolla más lentamente
- Los niños que tienen asma (fatiga o respiración silbante), alergias y otras enfermedades crónicas se enferman más a menudo
- Tienen mayor riesgo de contraer cáncer del pulmón y otras enfermedades serias cuando los niños son grandes
- Aumenta la posibilidad de que ellos mismos se conviertan en fumadores y con ello aumenta el riesgo de contraer enfermedades serias y muerte temprana

¿Por qué el humo del tabaco hace tanto daño a los niños?

El humo de tabaco en el hogar contiene más de 4,000 agentes químicos (venenosos). Muchos de éstos solos o en combinación con otros contaminantes causan cáncer. Los niños corren un riesgo mayor que las personas adultas porque de acuerdo a su peso respiran de 2 a 3 veces más aire contaminado que los adultos.

¿De qué otra forma es peligroso para los niños cuando los padres y/o las madres fuman?

Se arriesga la seguridad de los niños. Los niños pequeños pueden alcanzar un cenicero y quemarse. Pueden llevarse a la boca cenizas tóxicas y colillas de cigarrillos. También pueden ahogarse con los filtros de los cigarrillos. Además pueden quemarse con fósforos y encendedores o accidentalmente comenzar un incendio. En los Estados Unidos cada año se mueren 1,500 personas y otras 3,400 sufren lesiones debidas a incendios causados por cigarrillos. Los niños menores de cinco años y las personas ancianas tienen más probabilidades de morir o sufrir lesiones durante un incendio.

¿Qué puede hacer para proteger la salud de su niño?

¡Deje de fumar! Cuando deja de fumar, le añade años a su vida y a la vida de su hijo. También mejora su salud y la de toda la familia.

¿Qué debe hacer si no puede dejar de fumar en este momento?

Para proteger la salud de su hijo mientras trata de dejar de fumar, puede hacer lo siguiente:

- Nunca fume cuando esté bañando, lavando, vistiendo o jugando con su niño
- Nunca fume ni deje que nadie fume en el cuarto donde duerme su niño
- Siempre que pueda, fume fuera de la casa
- No se dé por vencida/o si le cuesta dejar de fumar. La mayoría de las personas que han logrado dejar de fumar lo han intentado más de una vez

¿Cuáles son los beneficios al dejar de fumar?

El aire en su casa estará más limpio. Usted y toda su familia serán más saludables. Ahorrará el dinero que antes gastaba en cigarrillos y habrá menor probabilidad de que cuando su niño crezca sea un fumador.

¿Por qué dejando de fumar previene que su niño sea un fumador en el futuro?

Los niños imitan el comportamiento de los padres y las madres. Si usted fuma, su niño pensará que fumar es una manera de actuar como los adultos. Varios estudios demuestran que los niños de padres y/o madres que fuman tienen más probabilidades de convertirse en fumadores que los niños de padres y madres que no fuman. Dejando de fumar ahora puede darle a sus hijos un buen ejemplo para el futuro.

¿Dónde puede conseguir más información?

Llame al Departamento de Salud Pública de Massachusetts, a la Oficina de No Fumar y La Salud: (617) 727-0732.

Pídale información a su doctor, enfermera o clínica local.

Enero 1992

A Joint Project of
the Massachusetts Department of Public Health
and
the Massachusetts Health Research Institute, Inc.

Supported in part by Project #MCJ-256024 from the
Maternal and Child Health Bureau
(Title V, Social Security Act)
Health Resources and Services Administration
U. S. Department of Health and Human Services

Honorable William F. Weld
Governor, Commonwealth of Massachusetts

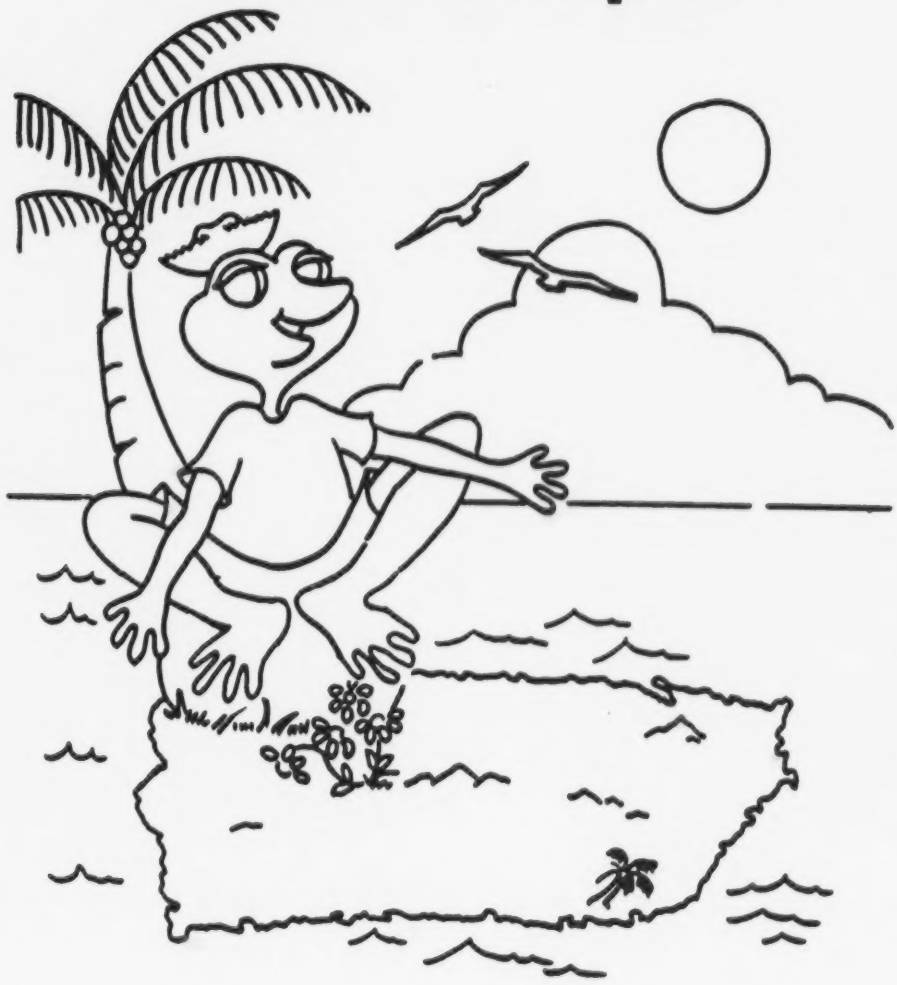
David P. Forsberg
Secretary, Executive Office of Health and Human Services

David H. Mulligan
Commissioner, Department of Public Health

Esta información fue preparada con la asistencia de proveedores de cuidado infantil, profesionales de atención de salud y otros miembros de las comunidades participantes en el programa. Si usted tiene alguna pregunta o comentario, por favor llame a la Oficina de Promoción del No Fumar y la Salud (Office for Nonsmoking and Health) al (617) 727-0732.

1992

Al Coquí Le Gusta El Aire Limpio



Un Cuento

PS 02 17768

¡Hola! ¡soy la ranita Coquí! Vivo en lugares húmedos y frescos de la Isla de Puerto Rico. Me gustan mucho las flores y respirar el aire limpio del campo. Tengo muchos amigos y canto mi famosa serenata para ellos todas las noches. Si quieres cantar conmigo repite mi nombre muchas veces... Coquí, Coquí, Coquí.

Todos los días el Coquí sale a pasear por el campo y algunas veces va a visitar a sus amigos. Ésta es una mañana preciosa, hay gotitas de rocío en las flores, y el aire está fresco. Después de cantar toda la noche, Coquí se siente bien al respirar profundo y llenar sus pulmones de aire limpio. El disfruta del olor de las flores en el jardín.

Coquí sale a visitar a su amigo José. Mientras conversan, José prende un cigarrillo. Coquí se pone triste.

José: ¿Por qué estás triste, Coquí?

Coquí: Porque el humo del cigarrillo hace daño a mi salud, molesta a mis ojos, y me hace toser.

Coquí: **José, el fumar hace mucho daño a la salud de todos, tanto a los fumadores como a los que no fuman, especialmente a los niños. De alguna forma todos respiran el humo del cigarrillo.**

José: **(Con cara triste) Yo sé que hace daño a mis pulmones. (José apaga el cigarrillo y le promete a Coquí que no volverá a fumar mientras estén juntos.)**

Coquí: Yo sé donde pueden darte información sobre cómo beneficia a la salud de todos el tener un hogar libre del humo del cigarrillo.

José: Si uno quiere dejar de fumar, ¿Tu crees que ellos pueden ayudar también?

Coquí: Sí José, si tu quieres, yo puedo acompañarte. José y Coquí se ponen de acuerdo para buscar más información y ayuda.

De regreso a su casa jugando con una bola, Coquí se siente muy contento porque está ayudando a su amigo José a dejar de fumar.

El Coquí sabe que para mantenerse saludable tiene que descansar y respirar aire limpio.

Diferente a nosotros, Coquí duerme de día y de noche sale a cantar. Ya es hora de retirarse a descansar, y no podemos decirle "Buenas Noches" a Coquí porque el día acaba de empezar.

A Joint Project of
the Massachusetts Department of Public Health
and
the Massachusetts Health Research Institute, Inc.

Supported in part by Project #MCJ-256024 from the
Maternal and Child Health Bureau
(Title V, Social Security Act)
Health Resources and Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services

Honorable William F. Weld
Governor, Commonwealth of Massachusetts

David P. Forsberg
Secretary, Executive Office of Health and Human Services

David H. Mulligan
Commissioner, Department of Public Health

Original Story:
Ana Maria Rodriguez, The Spanish American Union
and
Carmen Maria Claudio, Massachusetts Department of Public Health

Illustrations: Hector Marreo

1992

Me gusta respirar aire fresco sin el humo del cigarrillo

Al Coquí Le Gusta El Aire Limpio

PS 021768

Libro De Pintar

Me gusta el olor de las flores del campo donde no hay olor a humo de cigarrillo.

El humo de cigarrillo me hace daño; le molesta a mis ojos y me hace toser.

Me gusta respirar aire fresco, sin el humo del cigarrillo.

A Joint Project of
the Massachusetts Department of Public Health and
the Massachusetts Health Research Institute, Inc.

Supported in part by Project #MCJ-256024 from the Maternal and Child Health Bureau
(Title V, Social Security Act) Health Resources and Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services

Design: Ana Maria Rodriguez and Carmen Maria Claudio
Illustrations: Hector Marreo

El Fumar nos Hace Daño a Todos

PS 021768

Nos enfermamos más a menudo de catarro y tos

Padecemos más de enfermedades de los pulmones y del corazón

Además el fumar causa cáncer del pulmón

Por Favor
¡No Fume!

A Joint Project of
Massachusetts Department of Public Health and
Massachusetts Health Research Institute, Inc.

Supported in part by Project #MCJ-25624 from the
Maternal and Child Health Bureau (Title V, Social Security Act)
Health Resources and Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services

Illustrations: Hector Marreo

Children learn many things
by watching adults.

They copy what they see.

Children of parents who smoke are more likely to be smokers.

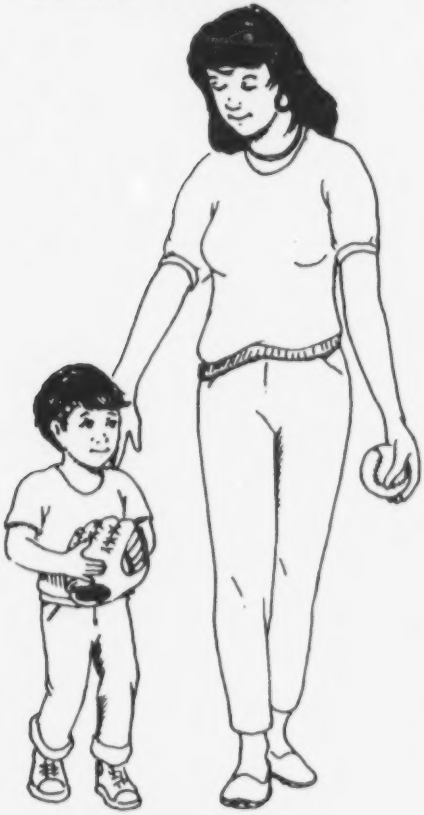
When parents smoke, their children breathe harmful secondhand smoke.

Secondhand smoke is a combination of exhaled smoke and the smoke from the burning end of a cigarette, cigar or pipe.

Secondhand smoke has over 4000 chemicals. Many are harmful to the health of your children.

Protect them from secondhand smoke!

Keep your children Smoke-free!



A Joint Project of
the Massachusetts Department of Public Health and
the Massachusetts Health Research Institute, Inc.

Supported in part by Project # MCJ-256024 from the
Maternal and Child Health Bureau (Title V, Social Security Act)
Health Resources and Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services

Coquí Likes His Air Smoke-Free

Coloring Book

PS 021768

I like the way things smell when there is no smoke in the air.

Smoke hurts my eyes and makes me cough.

I want my air to be... Smoke-Free

A Joint Project of
the Massachusetts Department of Public Health and
the Massachusetts Health Research Institute, Inc.

Supported in part by Project #MCJ256024 from the Maternal and Child Health Bureau
(Title V, Social Security Act) Health Resources and Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services

Design: Ana Maria Rodriguez and Carmen Maria Claudio
Illustrations: Hector Marreo